

知名专家进社区谈医说病

李光伟 主 编

邢小燕 副主编

肥胖

超重 肥胖 大肚腩…… 专家教您解忧烦



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

知名专家进社区谈医说病

肥胖

(京) 新登字 039 号

图书在版编目 (CIP) 数据

肥胖/李光伟主编. —北京: 化学工业出版社, 2005. 8

(知名专家进社区谈医说病)

ISBN 7-5025-7637-1

I. 肥… II. 李… III. 肥胖病-防治-基本知识 IV. R589. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 104257 号

知名专家进社区谈医说病

肥胖

李光伟 主 编

邢小燕 副主编

责任编辑: 蔡 红 闻丽娟 孙小芳

责任校对: 陶燕华

封面设计: 关 飞

插图绘制: 樊秋焱

*

化 学 工 业 出 版 社 出版发行
现代生物技术与医药科技出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

购书咨询: (010) 64982530

(010) 64918013

购书传真: (010) 64982630

<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销

北京永鑫印刷有限责任公司印刷

三河市东柳装订厂装订

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 5 $\frac{1}{4}$ 字数 101 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-7637-1

定 价: 10.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

《知名专家进社区谈医说病》 编委会



- 主任** 韩启德 全国人大常委会副委员长
北京大学医学部主任
中国科学院院士
- 副主任** 钟南山 中华医学会会长
中国工程院院士
- 蒋作君 卫生部副部长 教授
- 祁国明 卫生部科技教育司司长
中华医学会副会长
- 汪 晶 好健康人人有工作室主任
- 编委** 杨 青 卫生部妇幼保健与社区卫生司司长
- 李 普 科技部政策法规与体制改革司副司长
- 刘雁飞 卫生部科技教育司副司长
- 曾 毅 中国科学院院士
中国疾病预防控制中心病毒病防治所研究员
- 侯云德 中国工程院院士
中国疾病预防控制中心病毒病防治所研究员
- 巴德年 中国工程院院士
中华医学会副会长
中国医学科学院中国协和医科大学教授
- 程书钧 中国工程院院士
中国医学科学院肿瘤医院研究员

- 胡大一 北京大学人民医院心血管病研究所所长
首都医科大学北京同仁医院心血管中心主任
- 金连弘 中华医学会副会长
黑龙江省卫生厅厅长
- 黄庆道 广东省医学会会长
- 高 瞻 好医生医学教育中心
- 彭 犁 好健康人人有工作室
- 王路大 好健康人人有工作室
- 熊晓苏 好健康人人有工作室
- 周熹微 好健康人人有工作室
- 陈 新 好健康人人有工作室

《肥胖》编写人员



主 编 李光伟
副主编 邢小燕
编 者 陈燕燕 王亚非 常翠青

序 一

健康，已经成为公众关注的头等大事之一。

防治疾病，促进健康，是人民政府、卫生等有关部门以及医疗卫生界的专家、学者和全体卫生工作者的重要职责。在人民群众中大力开展科学普及活动，让群众了解和掌握医疗卫生科学知识，能使人民群众在防治疾病、促进健康的进程中发挥更大的主观能动作用。

社区是我国社会的基本单元。发展社区卫生事业，把医疗卫生保健知识送到社区，送到社区居民的手中，有助于社区居民在出现健康问题时及时正确地求医问药；有助于社区居民自觉地改变可能存在的有碍健康的习惯和生活方式，逐步养成健康文明的生活方式，保障和促进自身的健康；有助于动员社区居民更加积极地参与防治疾病、促进健康的各种活动；有助于文明社区、和谐社区和小康社区的建设。

现在《知名专家进社区谈医说病》出版了，社区居民可以直接读到专家介绍的医学知识，社区卫生工作者也可把它作为基本教材，向公众传授防病治病和促进健康的知识。我相信，这套丛书一定能对普及医学知识，提高全民健康水平起到积极的推动作用。

是为序。

全国人大常委会副委员长

2005年7月25日

序 二

经过许多医学专家和参编者的艰苦工作，《知名专家进社区谈医说病》这套倾注了所有参编者对公众健康深深关切的医学科普知识丛书与读者见面了。

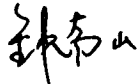
本套丛书强调医学知识的系统性，这绝不是试图培养读者成为医生，而是期望读者通过对丛书的阅读，相对全面地了解医学知识，从而有效预防疾病、积极配合疾病的规范治疗。

本套丛书特别注重知识的科学性，因为向公众传授严谨的科学知识是专家的责任，是其必须遵从的原则。当前，不少错误或不科学的信息正在源源不断地流向公众。归还科学的本来面目，是本套丛书编写者共同的心愿。

本套丛书编写中的重要原则是加强读物的通俗性。公众不能理解的科学道理，就不能为公众所接受。本套丛书在内容的选择、语言的修饰、插图的编排等方面都做了许多努力和尝试，期望在把专业知识化解为公众可接受的知识方面有所创新。

尽管编者做了许多努力，本套丛书难免还存在一些缺陷。最突出的可能是知识的通俗性和实用性仍嫌不足。这与作者常年从事十分专业的技术工作，对公众的了解还不充分有一定的关系。不过本套丛书的出版已经架起了一座专家与公众沟通的桥梁，是专家与读者对话的开始。相信今后本套丛书会走进社区，走进千家万户，会让读者越来越喜爱，成为读者健身与防治疾病的良师益友。

中华医学会会长



2005年6月27日

前 言

国际疾病分类学专家早在半个世纪之前就已将肥胖看成一种非健康状态。鉴于这种非健康状态在现代社会对人类健康的严重危害，1997年世界卫生组织认定，肥胖是一种“疾病”。大腹便便不只是给人们的行走带来不便，它使冠心病、脑卒中、糖尿病、高血压的发生率成倍地增长。它使人们平均寿命缩短，生活质量降低，事业受到危害。它的高致残、高花费极大地加重了家庭和社会的负担，以至有些关注肥胖的政治家呼吁，应像对待吸毒、艾滋病和枪支管制一样地对待肥胖问题。

作为一名治疗肥胖和糖尿病几十年的医生，每时每刻都不得不面对肥胖给我的病友们制造的痛苦和灾难，我对肥胖深恶痛绝。我深切地感到如果没有肥胖，社会将更加繁荣，家庭会有更多的欢乐。

除了遗传因素而外，“多吃少动”的生活方式是造成肥胖的最重要原因，但要改变一个人几年、十几年、几十年养成的生活习惯谈何容易。“你说了他没听见，听见了没理解，理解了也不行动，行动了也坚持不了几天。”人们的这种“顽固”可能是对肥胖了解太少的缘故。因此，一本科普性的肥胖治疗手册在劝说人们采取健康生活方式方面可能是十分重要的。

如果手中这本小册子能促使您在“远离肥胖、重塑健康”的路上迈出可喜可贵的一步，本书的作者们就会从午夜笑到天明！

卫生部中日友好医院内分泌科主任

李光伟

2005年7月

目 录



肥胖的基本知识	1
与肥胖有关的术语	2
什么是理想体重?	2
什么是肥胖症?	2
什么是超重?	3
什么是脂肪组织?	3
什么是能量代谢?	3
肥胖诊断常用的方法	4
如何计算理想体重?	4
如何计算体重指数?	5
如何测量腰围和臀围?	5
如何测量身体脂肪?	7
如何测量内脏脂肪?	8
肥胖的诊断	8
如何根据体重指数诊断肥胖?	8
如何根据腰围诊断肥胖?	9
如何根据理想体重诊断肥胖?	10
儿童肥胖如何诊断?	10
肥胖的特征分型	11
什么是中心性肥胖?	11
什么是外周性肥胖?	12
肥胖的病因分型	13
什么是单纯性肥胖?	14

什么是继发性肥胖?	14
什么是下丘脑性肥胖?	14
什么是皮质醇增多症引起的肥胖?	16
什么是甲状腺功能减退症引起的“肥胖”?	18
什么是胰岛素瘤引起的肥胖?	19
多囊卵巢综合征与肥胖有何关系?	20
什么是遗传性肥胖综合征?	20

肥胖发生的原因和危害 24

与肥胖有关的因素	25
肥胖和遗传因素有何关系?	25
肥胖和环境因素有何关系?	25
为什么说肥胖是遗传和环境共同作用的结果?	27
什么样的人易患肥胖?	28
肥胖的流行趋势	29
男性肥胖者为什么更容易产生“啤酒肚”?	30
肥胖和胰岛素抵抗有何关系?	31
胰岛素抵抗可以自我诊断吗?	32
肥胖的危害	32
肥胖和2型糖尿病有何关系?	32
肥胖和高血压有何关系?	34
肥胖和脂类代谢紊乱有何关系?	35
肥胖和心脑血管疾病有何关系?	36
肥胖和代谢综合征有何关系?	38
如何诊断代谢综合征?	38
肥胖和阻塞性睡眠呼吸暂停综合征有何关系?	40
肥胖和脂肪肝有何关系?	41
肥胖和胆囊疾病有何关系?	42
肥胖与癌症有关系吗?	43

肥胖和痛风、骨关节病有何关系？	43
肥胖和女性生殖系统健康有何关系？	44
肥胖和儿童性发育异常有何关系？	45
肥胖对寿命有影响吗？	46
肥胖会带来哪些社会经济和心理问题？	46
WHO 如何对肥胖者发生疾病的危险度 进行评估？	47

肥胖的饮食治疗 49

饮食治疗的基础知识	50
什么是平衡膳食？	50
如何解读中国居民膳食宝塔？	51
平衡膳食对预防肥胖有什么重要性？	53
饮食治疗的原则是什么？	54
饮食治疗的方法	55
计算减重所需的饮食热量有哪些方法？	55
如何根据体重和体力活动状况制定饮食热量？	55
如何根据基础代谢率制定饮食热量？	56
如何根据减重的靶目标制定饮食热量？	57
低热量饮食分为几种？	59
低热量饮食的适应证是什么？	59
如何合理分配饮食中的营养素比例？	60
如何根据热量选择食物？	60
什么是个体化的饮食治疗？	61
什么是食物交换份？	61
肥胖者如何控制自己的摄食行为？	63
肥胖者应如何烹调与制作食物？	66
哪些食物脂肪含量较多？	66
哪些蔬菜和水果具有减重效果？	68

介绍几种减重食谱	68
饮食治疗中常见的认识误区	71
可以用饥饿疗法减重吗?	71
可以用蔬菜、水果代替粮食吗?	71
减重可以不吃主食,只吃副食吗?	72
一天只吃一餐饭或两餐饭能减重吗?	72
用零食代替正餐能减重吗?	72
只吃素食的减重方法好不好?	73
低糖或无糖食品可以敞开吃吗?	73
吃面比吃米更容易发胖吗?	73
有喝凉水都会长肉的人吗?	74
控制好三餐,其他东西就可以随便吃吗?	74
不吃早餐和午餐的习惯好吗?	74

肥胖的运动治疗 75

运动治疗的基本知识	76
运动分为几种类型?	76
如何判断运动的强度?	77
运动能消耗多少身体能量?	77
运动能减重吗?	78
饮食治疗为什么一定要配合运动?	79
运动治疗有哪些益处?	79
运动治疗的方法	80
运动治疗的基本原则是什么?	80
如何判断运动的有效性?	81
运动时如何保证安全?	82
出现什么症状时应停止运动?	83

不同类型肥胖人群的运动处方	84
老年肥胖者如何运动?	84
肥胖合并高血压时如何运动?	86
肥胖合并糖尿病时如何运动?	86
肥胖合并冠心病时如何运动?	87
残疾人合并肥胖时如何运动?	88
没时间运动的人群如何运动?	89
腹部肥胖者如何运动?	92
介绍几种运动减肥方式	95
如何进行散步、快走和健身跑?	95
健身跑应注意什么?	96
如何登楼梯减重?	97
如何骑自行车减重?	97
如何游泳减重?	98
如何跳绳减重?	98
跳舞也可以减重吗?	99
如何进行球类运动减重?	100
如何进行器械运动减重?	100
如何进行腹部减重运动?	102

肥胖的医药治疗

106

肥胖的药物治​​疗	107
什么情况下应考虑服用减重药物?	107
目前常用的减重药物有哪些?	108
为什么要强调合理选择减重药物?	109
怎样合理选择减重药物?	109
如何正确对待减重药物的不良反应?	110

减重药物能长期使用吗?	112
肥胖的外科治疗	113
什么是肥胖的外科治疗?	113
什么情况下应考虑手术治疗?	114
什么情况下可考虑做局部去脂术?	114
特殊人群的减重治疗	115
青年女性肥胖者如何进行减重治疗?	115
肥胖孕妇如何进行减重治疗?	116
肥胖产妇如何进行减重治疗?	117
肥胖更年期妇女如何进行减重治疗?	117
儿童肥胖者如何进行减重治疗?	118
老年肥胖者如何进行减重治疗?	119
肥胖门诊的诊治模式	120
肥胖者为什么应该到医院就诊?	120
什么是肥胖门诊的诊断程序?	121
什么是肥胖门诊的治疗模式?	122

肥胖的行为治疗 **124**

行为治疗的概念	125
什么是行为治疗?	125
为什么需要进行行为治疗?	125
行为治疗的实施	127
控制体重有哪些好处?	127
如何合理设置减重的靶目标?	130
如何提高肥胖者对治疗的依从性?	131
怎样记减重日记?	132

预防肥胖和防止体重反弹————— **134**

肥胖的预防	135
什么是普遍性预防?	135
发达国家在预防肥胖方面有哪些好经验?	136
什么是选择性预防?	136
什么是针对性预防?	137
防止体重反弹	137
减重后体重为什么容易反弹?	137
如何防止体重反弹?	139
防止体重反弹是可行的吗?	140

附录————— **142**

附录 1 肥胖治疗的长期目标	142
附录 2 不同水平 BMI 和其他危险因素的治疗选择	142
附录 3 肥胖个体进行防治措施的流程图	143

肥胖的基本知识



在温饱未能解决的年代，肥胖曾被认为是生活富裕和事业成功的象征，人们把肥胖赞美为“发福”、“富态”。随着医学科学的发展和医学知识的普及，以及人们普遍对身材苗条健美的崇尚和向往，这种观点已被人们丢弃。但是究竟什么是肥胖症，如何进行诊断，肥胖是如何产生的，它的危害究竟有多大等等一系列的问题人们还都不甚了解。尤其在肥胖者队伍不断扩大、肥胖对人类的健康构成了严重威胁的今天，了解一些关于肥胖的基本知识，对防治肥胖是非常有必要的。